

Voordelen van rookstop

- Smaak en geur beteren, frisse adem
- Kans op hartlijden en longlijden daalt spectaculair
- Kans op kankers daalt vrij snel (longen, mond, nier, blaas, ...)
- Betere doorbloeding
- Men slaapt beter
- Gezondere huidskleur en minder rimpels
- Minder verkouden, minder hoest en slijm
- Beter voor de tanden, minder tandvleesziekten
- Wonden genezen sneller
- Men voelt zich fitter, men krijgt meer adem, men leeft langer !!

Ook een aantal sociale aspecten zijn belangrijk

- Men geeft het goede voorbeeld aan kinderen en leefomgeving
- Men hindert de omgeving niet meer
- Men spaart enorm veel geld uit



Wij reiken u de hand



Rookstopkliniek AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3
9700 Oudenaarde

Tel : 055 33 61 11

Fax: 055 33 66 95

E-mail: info@azoudenaarde.be

www.rookstopkliniek.be

E-mail : rookstopkliniek@azoudenaarde.be

ROOKSTOPKLINIEK

Stoppen met roken

AZO/ROOKSTOP/086



Stoppen met roken ?



Roken is een verslaving

Een roker is zowel psychisch als fysisch afhankelijk.

Voor de fysieke afhankelijkheid is nicotine verantwoordelijk. Nicotine bereikt de hersenen zeer snel: een 10 seconden na een trekje aan de sigaret..

De psychische afhankelijkheid wordt veroorzaakt door de gewoontevorming. Uit pure gewoonte wordt naar de sigaret gegrepen.

Gecontroleerd stoppen met roken

Iedereen weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Rokers kunnen verschillende motivaties hebben om te stoppen met roken. Velen proberen het dan ook daadwerkelijk. Een stoppoging gebeurt meestal met de beste voornemens, maar meestal impulsief, weinig gefundeerd en zonder externe steun. De meeste stoppogingen draaien dan vaak op een teleurstelling uit.

Daarom is gecontroleerd stoppen een betere optie.

Programma

De rookstopkliniek biedt een groepstherapie aan die U wil motiveren en ondersteunen zodat U het roken kan laten.

Het programma bestaat uit 8 therapeutische sessies van anderhalf uur, in groepen van minimum 4 tot maximum 10 personen.

Om te slagen is het heel belangrijk dat U steeds bij iedere sessie aanwezig bent.

Tijdens de sessies worden de rookgewoonten onder de loep genomen en informeren we om de hunkering naar de sigaret het hoofd te bieden.

In samenspraak en overleg met de (huis)arts kan eventueel ook medicatie opgestart worden.

We werken samen naar een stopdag toe.

We blijven dan verder in groep werken om elkaar te blijven motiveren en ervaringen uit te wisselen.

Deelnemen ?

Op regelmatige basis starten er nieuwe groepsessies. Deze gaan telkens door 's avonds van 19.30 tot 21.00 uur.

Informatie hierover wordt gratis en geheel vrijblijvend verstrekt door de tabakoloog.

Interesse ? U kan rechtsreeks contact nemen met Danny Van Laethem op 055/456120 of via e-mail: rookstopkliniek@azoudenaarde.be

www.rookstopkliniek.be

Kostprijs

- De totale kostprijs is 240 € voor de 8 therapeutische sessies.
- Betaling tijdens de eerste sessie
- Terugbetalingen rookstop
 - 170 € (per periode van 2 jaar)
 - 240 € voor zwangere rookers (per zwangerschap)



Locatie Rookstopkliniek

Minderbroedersstraat 3
9700 Oudenaarde
Administratief Centrum

www.rookstopkliniek.be

E-mail: rookstopkliniek@azoudenaarde.be